

Chia-Pudding mit Papaya

Zutaten (für 1 Person) (für 1 Personen):

- 20 g Chia-Samen
- 70 ml Reismilch
- alternativ: Hafermilch
- 1 Papaya
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Leinöl
- 2 EL gehackte Walnüsse
- alternativ: Mandeln oder Cashewkerne

Die Chia-Samen in eine Schüssel geben und die Milch hinzufügen – sie sollten gut bedeckt sein, denn die Samen binden viel Flüssigkeit. Umrühren, beiseitestellen und quellen lassen, mindestens 1 Stunde, gern auch über Nacht im Kühlschrank.

Die Papaya schälen und die Kerne entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Leinöl unter den Chia-Pudding mischen. Mit den Nüssen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen